



**vacúnese contra la gripe**



**cuando esté enfermo, quédese en casa**



**cubra su tos**



**lave sus manos**

# ¿Qué hace usted para prevenir la GRIPE?

La mejor manera de prevenir la gripe es recibir una inyección contra la gripe cada otoño. Usted puede recibir una inyección contra la gripe de su doctor, su departamento de salud pública local o en un centro para cuidados urgentes. Si usted no puede recibir la vacuna, hable con su doctor sobre medicamentos antivirales. Hay también otras cosas que usted puede hacer para estar bien y no propagar el virus:

- **Manténgase alejado de personas que están enfermas.**  
Cuando usted esté enfermo, mantenga su distancia de otros, para protegerlos de que se enfermen también.
- **Si usted está enfermo, no vaya al trabajo, escuela o hacer mandados, quédese en casa.**  
Usted evitará que otros se enfermen.
- **Al estornudar o toser, cúbrase la boca y nariz.**  
Si lo tiene disponible, use un pañuelo de papel, tírelo inmediatamente después de usarlo. Si no tiene uno disponible, use la parte alta de su manga.
- **Lave sus manos regular y minuciosamente.**
- **Evite tocar sus ojos, nariz o boca.** Los gérmenes son propagados cuando una persona toca algo que está cubierto de gérmenes y luego toca sus ojos, nariz o boca.

Otros buenos hábitos de salud, como **tener suficientes horas de sueño, dedicarse a actividades físicas, manejar el estrés, tomar agua y comer alimentos saludables**, le ayudará a mantenerse saludable en el invierno y en todo el año.



[www.scdhec.gov](http://www.scdhec.gov)

*Promoviendo y protegiendo la salud del público y del medio ambiente*